



Abschlussvortrag am Fr, 14. Juli 2023 | 12.00-12.40 Uhr

## ZUVERSICHT

Warum dieses Gefühl in Wahrheit eine Haltung ist und wie sie sich stärken lässt

### 1. Was ist Zuversicht?

Zuversicht ist eine Art Spürsinn für das, was die Zukunft an positiven Möglichkeiten mit sich bringen könnte. Und die Tatkraft, das Eigene dazu beizutragen, damit das Erhoffte eintritt.

### 2. Auf den Punkt gebracht: Warum hat es Zuversicht so schwer?

- Unbewusste Negativitätsverzerrung
- Angst bekommen wir von allein, für die Zuversicht müssen wir etwas tun.

### 3. Fünf Quellen, aus denen sich Zuversicht speist

#### 3.1 Zuversicht „wohnt im Körper“

- Wenn ich gehe, geht's mir gut.
- In der Natur wird spürbar, was es heißt, lebendig zu sein.

#### 3.2 Tragfähige Beziehungen pflegen und für andere dasein

- Vertraut mir eine Person und traut sie mir etwas zu, dann festigt dies mein Vertrauen in mich selbst und meine Fähigkeiten.
- Auf andere Menschen bauen zu können, gibt Halt und setzt Zuversicht frei.
- Perspektivwechsel: Wer hofft heute auf meine Aufmerksamkeit und Zuwendung?

#### 3.3 Die Erfahrung von Sinn und Wert

- Wer sein Tun als sinn- und wertvoll erlebt, kann Schwerem leichter standhalten und Krisen besser verarbeiten.
- „Es geht nicht um die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern um die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, egal wie es ausgeht.“ (Vaclav Havel)

#### 3.4 Gemeinsam handeln. Die Kraft des Wir

- Social-Tipping-Points: Es kommt zu einem gesellschaftlichen Fortschritt vor allem immer dann, wenn viele Leute viele Schritte gehen und irgendwann gemeinsam etwas erreichen.
- Das Geheimnis der Mammutbäume

#### 3.5 Spiritualität und Glaube

- Kaum etwas spendet mehr Zuversicht und stiftet so viel Sinn und Halt wie gelebte Spiritualität und Glaube!
- Viele erfahren eine spirituell geübte Aufmerksamkeit als Kraftquelle.

### Ein Bild zum Schluss

Die Sonnenblume wendet noch in der Nacht ihren Kopf in jene Richtung, wo die Sonne aufgeht. – Ähnlich macht es die Zuversicht!

Mi, 12. Juli – Fr, 14. Juli 2023

# ZUVERSICHT STÄRKEN

Große Universitätsaula, Max-Reinhardt-Platz, Salzburg



Internationale  
**PÄDAGOGISCHE  
WERKTAGUNG**  
Salzburg

Den Ausführungen liegt zugrunde:

Melanie Wolfers, Zuversicht - Die Kraft, die an das Morgen glaubt, bene! Verlag 6. Auflage 2023

Melanie Wolfers, Nimm der Ohnmacht ihre Macht. Entdecke die Kraft, die in dir wohnt, bene! Verlag 2. Auflage 2023

Hinweis: „GANZ SCHÖN MUTIG – Dein Podcast für ein erfülltes Leben“. Der Podcast kann auf allen gängigen Podcast-Apps und meiner Homepage abgerufen werden.

Im Kontakt bleiben: [www.melaniewolfers.at/newsletter](http://www.melaniewolfers.at/newsletter)

MMag. Dr. Melanie Wolfers  
Philosophin, Theologin, Mutmacherin  
Podcast GANZ SCHÖN MUTIG  
[www.melaniewolfers.de](http://www.melaniewolfers.de)

© Wolfers